

我国应急附条件批准辉瑞公司新冠病毒治疗药物进口注册

新华社消息 国家药监局根据药品管理法相关规定,按照药品特别审批程序,进行应急审评审批,11日附条件批准辉瑞公司新冠病毒治疗药物奈玛特韦片/利托那韦片组合包装进口注册。

该药物为口服小分子新冠病毒治疗药物,用于治疗成人伴有进展为重症高风险因素的轻至中度新型冠状病毒肺炎患者,例如伴有高龄、慢性肾脏疾病、糖尿病、心血管疾病、慢性肺病等重症高风险因素的患者。患者应在医

师指导下严格按说明书用药,使用中应高度关注说明书中列明的与其他药物相互作用信息。

国家药监局要求上市许可持有人继续开展相关研究工作,限期完成附条件的要求,及时提交后续研究结果。(戴小河)

长期疲劳没力气,该吃阿胶枸杞人参鹿茸吗?

在医学上有一个名词叫“疲劳综合征”,主要临床表现就是感觉身体乏力没劲、发沉,还有就是会出现低热、咽痛、头痛、肌肉关节痛和淋巴结肿大等症状。因为感到身体虚弱,所以很多人会选择通过食用补品来解决,比如吃阿胶膏、鹿茸粉、灵芝孢子粉、西洋参片或者燕窝海参、大枣枸杞等等,还有就是会选择一些市面上很畅销的补药。他们会一边吃着补药,一边咨询自己食用的补药是否对症。在门诊也经常碰到患者问:“我吃某某补品合适吗?”“我能不能吃某某补品补身体?”

对于这些疑问,今天教大家一个简单的方法来判断自己是否需要进补,即通过查看舌苔情况来判断:

第一种,舌苔很薄甚至没有舌苔。这种情况说明体内气机通畅,没有痰浊阻塞身体经络,初步判断是可以简单使用一些补药的。

第二种,舌苔很厚但是颜色不黄(白色),中医认为这种情况是寒湿体质,可以食用补药但最好不要单独使用,需要另加一些行气消积滞的药物一起吃,比如陈皮、焦山楂、炒麦芽等,这样就会事半功倍了。

第三种,舌苔很厚并且是黄色的舌苔。这种情况属于湿热体质,湿与热胶着在一起,造成体内气机不通畅。如果此时食用补药就好比火上浇油,好像道路不通畅时,即使给发动机加再大的马力,也不能顺利到达目的地一样。

所以简单掌握以上三点情况后,大家基本上就会对中医的进补有一点认识了,不要感觉身体疲劳虚弱就吃补药进补,中医讲究六腑以通为用,只有能做到通畅脏腑气机这才是真正的补!

(据《中国妇女报》)



春来养肝事半功倍



中医养生向来讲究“顺应天时”,湖北省中医院肝病科主任、二级教授程良斌先生表示:一年之计在于春,春天是生发的季节;中医认为春气通肝,“百病从肝论治”,因此春来养肝可达到事半功倍的养生功效。

建议春天多吃蔬菜,比如:韭菜、地菜、豆芽、春笋、洋葱、生姜、大蒜等等。“洋葱和韭菜是中医推崇的春季养阳养肝佳品。”

“春捂”宜上薄下厚

春暖花开,人体活力复苏,宜多参加户外运动,吐故纳新。程良斌教授推荐:待气温回升时,可选择温和适度、亲近自然的运动,比如散步、广场舞、太极拳等,不宜做那些大汗淋漓耗损阳气的运动。程良斌教授就长期保持着步行上班、日行万步的习惯。

“春捂”有其科学依据,程良斌教授提醒,初春气候波动大,勿过早脱冬衣,爱美女性不要过早穿着裙装,“寒从脚下起”,可以适当“上薄下厚”注意踝关节、膝关节

多食温性食物

“立春以后,饮食要远离肥甘厚味。”程良斌教授解释说:春节过了大半,可以逐渐少吃高油、高脂、高盐、高糖的大鱼大肉,以及生冷、辛辣等重口味,慢慢转向吃一些温性食物,以充实阳气,增强人体抵抗力。这些温性食物的特点是微甜、少酸,比如大枣、山药等微甜食物,有养阳的作用,而偏酸味食物则是有着养阴的功效,非春令所需。他

有些病是衰老导致

“哪里都不舒服,什么病都来了。”其实,有些“病”不是病,只是老了。

血压升高 随着年龄的增长,血压会逐渐升高,特别是老年人动脉血管的血管壁出现硬化,所以相应的,血压也会出现增高。不过不要担心,如果高压不超过150毫米汞柱,低压不超过90毫米汞柱,而且平时也没有头晕目眩

这类症状,我们都认为问题不大。

骨质疏松 很多老人有骨质疏松的问题,其实人体骨骼钙含量会随着年龄的增长慢慢减少。人过了50岁,特别是女性,由于雌激素的衰减,都会导致骨质疏松的加重。

肺气肿 由于年龄的增长,骨骼、韧带甚至肌肉都会出现退化,这时胸部的活动会受到明显

和腹部保暖,否则容易导致关节炎与各种妇科疾病。

养肝贵在不熬夜

养肝首要的是注意休息,避免过度劳累。休息能增加肝血流量,养护肝脏。肝主藏血,黄帝内经说“人卧血归于肝”,休息就能增加肝的血流量。“现代人的强迫性熬夜对肝脏伤害非常大。”程良斌教授说。他提醒“夜猫子”一族,最迟要在“子时”前也就是23时前入睡,做到“早睡早起”。中医学又指出“肝开窍于目,久视伤肝”,熬夜看电视电脑刷手机也与肝血不足导致的眼干涩酸痛、视物模糊互为因果。

防止“怒伤肝”

肝脏健康与情绪有很大关系,老话说的“怒伤肝”,为《黄帝内经》所载。

立春后应注意情志养生,学会制怒,既不要失去自控地暴怒,也不要自我压抑“生闷气”,要善于正确归因,保持心平气和、乐观通达的心态。程良斌教授说:每天保持一份好心情,是自己的第一养生秘诀。

(据《武汉晚报》)

的抑制。由于支气管纤毛活动的减退,也会让痰液咳出困难,导致的肺气肿一般被称为老年性肺气肿,这也是老年人容易出现肺炎的主要原因。

在平时的生活中,一定不要吸烟、不要饮酒,经常锻炼身体,活动起来就会让身体衰老的进程变慢,也会让这些看似是疾病的问题慢慢好转。(据《健康时报》)